



MINISTÉRIO DA DEFESA  
EXÉRCITO BRASILEIRO  
ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS  
(Academia Real Militar/1811)

**PLANO DE DISCIPLINA SEÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 2020**

<b>Curso/Seção: Seção de Educação Física</b>
<b>Disciplina: Treinamento Físico Militar</b>
<b>Ano: 1º Ano</b>

<b>COMPETÊNCIA PRINCIPAL:</b> - Realizar atividades inerentes à função de Oficial subalterno nas OM de Corpo de Tropa
<b>UNIDADE DE COMPETÊNCIA:</b> - Atuar como Oficial de treinamento Físico Militar
<b>ELEMENTOS DE COMPETÊNCIAS:</b> - Elaborar o programa anual de TFM da U

<b>UD I: Treinamento Físico Militar I (TFM I.3)</b>	<b>Cg H: 60</b>		<b>OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM/EIXO TRANSVERSAL</b>
	<b>D</b>	<b>N</b>	
<b>ASSUNTOS</b>			
1. Atividades aquáticas: A. Natação livre 50m e 100m B. Nado militar C. Flutuação D. Salto da plataforma	54	-	Realizar o treinamento de natação de acordo com o EB20-MC10.350 e o C 20-53, a fim de desenvolver as capacidades físicas e motoras, principalmente a resistência aeróbica, necessárias ao futuro oficial. ( <b>Autoconfiança, Coragem, Decisão, Disciplina e Equilíbrio Emocional</b> )  Nado livre: Realizar as técnicas de Streamline, saída de bloco, controle da flutuação, respiração, Palmateio, Pernada, Braçada, Coordenação de braços e pernas, viradas simples e olímpica.  Nado Militar: Realizar as técnicas de nado peito: filipina, apnéia estática, dinâmica, braçada, pernada, coordenação de braços e pernas, respiração.  Flutuação: Realizar técnicas de flutuação: controle de braços, pernas, respiração  Salto da plataforma Executar o salto da plataforma, de acordo com as orientações da SEF, agindo com segurança e convicção nas próprias capacidades e habilidades optando pela alternativa mais adequada em tempo útil e com convicção, evitando a omissão, inação ou ação intempestiva e controlando suas próprias reações emocionais.  <b>Capacidades físicas e motoras: Coordenação motora, Equilíbrio dinâmico, Equilíbrio recuperado,</b>

		<b>Flexibilidade corporal, Força dinâmica, Força estática, Força explosiva (potência), Resistência física aeróbica.</b>
--	--	---



		<b>Capacidades físicas e motoras: Coordenação motora, Equilíbrio recuperado, Flexibilidade corporal, Força dinâmica.</b>
2. Grandes Jogos (Futebol gigante, Bola militar, Basquete gigante)	06	Participar de sessões de grandes jogos e desportos coletivos, como: futebol gigante, bola militar e basquetebol gigante. <b>(Iniciativa)</b>  <b>Capacidades físicas e motoras: Agilidade, Equilíbrio recuperado, Resistência aeróbica.</b>

GRADE DE AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM					
MODALIDADE	TIPO	FERRAMENTA	TEMPO DESTINADO	RETIFICAÇÃO DA APRENDIZAGEM	UD AVALIADAS
PRÁTICA	1ª AC	PROVA PRÁTICA	02 HA	-	1
PRÁTICA	2ª AC	PROVA PRÁTICA	02 HA	-	1
Não há	P4A	Não há	15 min (Não incluído na carga horária.)	A cargo da S PscPed	Citar três atitudes e ou valores, para cada atividade em que o Cadete seja avaliado no P4A.

## ORIENTAÇÕES METODOLÓGICAS

### 1. Procedimentos didáticos

As instruções referentes a este conteúdo/assunto deverá ter caráter eminentemente prático, as instruções devem iniciar com uma palestra rápida e seguidas de demonstrações e prática individual.

O instrutor deverá observar os cadetes que aparentemente expressão medo, e com estes, trabalhar técnica de controle do medo: iniciar o salto pelo trampolim de 2,5m e após o salto progredir para o trampolim de 5m, 7,5m e 10m.

Realizar o controle da disciplina durante a atividade para evitar dispersão.

O instrutor deverá criar ambientes que proporcionem aos instruendos desenvolver suas capacidades físicas e motoras, principalmente resistência aeróbica, para capacitar o futuro oficial a exercer suas funções satisfatoriamente.

O instrutor deverá observar seus instruendos nas atividades propostas, principalmente nos Grandes Jogos, os cadetes que conseguem exercer a liderança. Deverá observar também aqueles cadetes que em ambiente aquático nadam bem e os que têm dificuldades trabalhando-os separadamente.

O método de ensino utilizado, para permitir o desenvolvimento atitudinal, será o trabalho em grupo e servirá para a avaliação no Programa de Acompanhamento e Avaliação da Área Atitudinal (P4A), além da avaliação vertical. Serão constituídos grupos de, aproximadamente, 05 cadetes, de modo a evidenciar as atitudes e/ou valores previstas no plano de sessão (total de cinco).

Atividades complementares - Não há.

### 2. Avaliação da Aprendizagem

a. Avaliação Formativa (AF):

Serão realizadas ao menos duas semanas antes da respectiva prova formal.

b. Avaliação Somativa (AS):

Avaliação de Acompanhamento (AA) - Não há.

Avaliação de Controle (AC)

Serão realizadas duas.

### 3. Indicações Básicas de Segurança na Instrução

- A cargo da Seção de Educação Física

## REFERÊNCIAS

BRASIL. EB20-MC-10.350.- **Treinamento Físico Militar**, 4ª Ed. Brasília: EGGCF, 2015.

Portaria Nº 099- DECEX, de 18 de maio de 2018

<b>Curso/Seção: Seção de Educação Física</b>
<b>Disciplina: Treinamento Físico Militar</b>
<b>Ano: 1º Ano</b>

<b>COMPETÊNCIA PRINCIPAL:</b> - Realizar atividades inerentes à função de Oficial subalterno nas OM de Corpo de Tropa
<b>UNIDADE DE COMPETÊNCIA:</b> - Atuar como Oficial de treinamento Físico Militar
<b>ELEMENTOS DE COMPETÊNCIAS:</b> - Elaborar o programa anual de TFM da U, planejar, organizar e supervisionar as atividades desportivas

<b>UD II: Treinamento Físico Militar II (TFM II.3)</b>	<b>Cg H: 70</b>		<b>OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM/EIXO TRANSVERSAL</b>
	<b>D</b>	<b>N</b>	
<b>ASSUNTOS</b>			
1. Ginástica Básica	16	-	Executar de 5 a 15 repetições da Ginástica Básica, conforme prescreve o EB20-MC-10.350, para desenvolver a rusticidade e o espírito de corpo entre os praticantes. <b>(Persistência e dedicação)</b>  <b>Capacidades físicas e motoras: Coordenação motora, Equilíbrio dinâmico, Equilíbrio recuperado, Flexibilidade corporal, Força dinâmica, Força estática, Força explosiva (potência), Resistência física aeróbica.</b>
2. Pista de Treinamento em Circuito	20	-	Executar passagens na Pista de Treinamento em Circuito, aplicando as técnicas de abordagem e transposição dos obstáculos, conforme prescreve o EB20-MC-10.350, para desenvolver as capacidades físicas e atitudinais do combatente. <b>(Persistência e dedicação)</b>  <b>Capacidades físicas e motoras: Coordenação motora, Equilíbrio dinâmico, Equilíbrio recuperado, Flexibilidade corporal, Força dinâmica, Força estática, Força explosiva (potência), Resistência física aeróbica.</b>
3. Subida na Corda/Pista de Cordas	10	-	Executar a transposição da pista de cordas, aplicando as técnicas de ultrapassagem de obstáculos, de acordo com as orientações da SEF, para executar a subida na corda de 3m a 4,0m. <b>(Autoconfiança, Entusiasmo profissional e Coragem Moral)</b>  <b>Capacidades físicas e motoras: Coordenação motora, Equilíbrio dinâmico, Equilíbrio recuperado, Flexibilidade corporal, Força dinâmica, Força estática, Força explosiva (potência), Resistência física aeróbica.</b>

4. Ginástica com Toros	04	-	<p>Executar de 5 a 11 repetições da Ginástica com toros, conforme prescreve o Manual EB20-MC-10.350, para desenvolver as qualidades físicas e atributos da área afetiva. <b>(Persistência e dedicação)</b></p> <p><b>Capacidades físicas e motoras: Coordenação motora, Equilíbrio dinâmico, Equilíbrio recuperado, Flexibilidade corporal, Força dinâmica, Força estática, Força explosiva (potência), Resistência física aeróbica.</b></p>
5. Circuito Operacional	04	-	<p>Executar de 1 a 5 passagens, conforme prescreve o Manual EB20-MC-10.350, para desenvolver as qualidades físicas e atributos da área afetiva. <b>(Dedicação)</b></p> <p><b>Capacidades físicas e motoras: Coordenação motora, Equilíbrio dinâmico, Equilíbrio recuperado, Flexibilidade corporal, Força dinâmica, Força estática, Força explosiva (potência), Resistência física aeróbica.</b></p>
6. Cross operacional	08	-	<p>Executar os níveis verde, amarelo, vermelho e preto do cross operacional, conforme a cartilha de cross operacional, <b>Capacidades físicas e motoras: Coordenação motora, Equilíbrio dinâmico, Equilíbrio recuperado, Flexibilidade corporal, Força dinâmica, Força estática, Força explosiva (potência), Resistência física aeróbica.</b></p>
7. Pentágono.	08	-	<p>Executar de 15 a 45 seg o treinamento do Pentágono, previsto na cartilha de transporte de cargas individuais, visando o fortalecimento do core.</p> <p><b>Capacidades físicas e motoras: resistência muscular localizada, equilíbrio recuperado.</b></p>

<b>ORIENTAÇÕES METODOLÓGICAS</b>					
<b>GRADE DE AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM</b>					
<b>MODALIDADE</b>	<b>TIPO</b>	<b>FERRAMENTA</b>	<b>TEMPO DESTINADO</b>	<b>RETIFICAÇÃO DA APRENDIZAGEM</b>	<b>UD AVALIADAS</b>
PRÁTICA	1ª AC	PROVA PRÁTICA	02 HA	-	1
PRÁTICA	2ª AC	PROVA PRÁTICA	02 HA	-	1
Não há	P4A	Não há	15 min (Não incluído na carga horária.)	A cargo da S PscPed	Citar três atitudes e ou valores, para cada atividade em que o Cadete seja avaliado no P4A.

### **1. Procedimentos didáticos**

As instruções referentes a esta UD deverão ter caráter eminentemente prático. As sessões teóricas iniciais serão seguidas de demonstrações e prática individual. Técnicas de ensino como trabalho em grupo e individual, e as técnicas de demonstração, do exercício individual e prática controlada.

Desenvolver o controle do medo através do exemplo e pela progressão da dificuldade a ser enfrentada pelo cadete, através do ganho de altura na plataforma. c. Realizar o controle da disciplina durante a atividade.

d. O método de ensino utilizado, para permitir o desenvolvimento atitudinal, será o trabalho em grupo e servirá para a avaliação no Programa de Acompanhamento e Avaliação da Área Atitudinal (P4A), além da avaliação vertical. Serão constituídos grupos de, aproximadamente, 06 cadetes, de modo a evidenciar as atitudes e/ou valores previstas no plano de sessão (total de três).

### **2. Avaliação da Aprendizagem**

a. Avaliação Formativa (AF):

Serão realizadas ao menos duas semanas antes da respectiva prova formal.

b. Avaliação Somativa (AS):

Avaliação de Acompanhamento (AA) - Não há.

Avaliação de Controle (AC)

Serão realizadas duas.

### 3. Indicações Básicas de Segurança na Instrução

- A cargo da Seção de Educação Física

#### REFERÊNCIAS

BRASIL. EB20-MC-10.350.- **Treinamento Físico Militar**, 4ª Ed. Brasília: EGGCF, 2015.  
Transporte de cargas individuais, IPCFEx, 1ª edição 2017  
Caderno de instrução Cross operacional, IPCFEx, 1ª edição 2017  
Portaria Nº 099- DECEX, de 18 de maio de 2018

<b>Curso/Seção: Seção de Educação Física</b>
<b>Disciplina: Treinamento Físico Militar</b>
<b>Ano: 1º Ano</b>

<b>COMPETÊNCIA PRINCIPAL:</b> - Realizar atividades inerentes à função de Oficial subalterno nas OM de Corpo de Tropa
<b>UNIDADE DE COMPETÊNCIA:</b> - Atuar como Oficial de Treinamento Físico Militar
<b>ELEMENTOS DE COMPETÊNCIAS:</b> - Elaborar o programa anual de TFM da U

<b>UD III: Treinamento Físico Militar III (TFM III.3)</b>	<b>Cg H: 70</b>		<b>OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM/EIXO TRANSVERSAL</b>
<b>ASSUNTOS</b>	<b>D</b>	<b>N</b>	
1. Corrida: a. Intervalada (intensiva e extensiva) b. Contínua (progressiva, regressiva, linear) c. Variada (tempo, terreno, altimetria, distancia)	70	-	Executar os treinamentos de corrida previstos no EB20-MC-10.350: corrida contínua, corrida variada e treinamento intervalado aeróbico, visando desenvolver o condicionamento cardiopulmonar. Executar o controle da Frequência Cardíaca de Esforço e da Frequência Cardíaca de Recuperação. ( <b>Camaradagem, rusticidade, persistência, entusiasmo profissional, coragem moral disciplina</b> ).  <b>Capacidades físicas e motoras: Coordenação motora, Equilíbrio dinâmico, Equilíbrio recuperado, Flexibilidade corporal, Força dinâmica, Força estática, Força explosiva (potência), Resistência física aeróbica.</b>

<b>GRADE DE AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM</b>					
<b>MODALIDADE</b>	<b>TIPO</b>	<b>FERRAMENTA</b>	<b>TEMPO DESTINADO</b>	<b>RETIFICAÇÃO DA APRENDIZAGEM</b>	<b>UD AVALIADAS</b>
PRÁTICA	1ª AC	PROVA PRÁTICA	02 HA	-	1
PRÁTICA	2ª AC	PROVA PRÁTICA	02 HA	-	1
Não há	P4A	Não há	15 min (Não incluído na carga horária.)	A cargo da S PscPed	Citar três atitudes e ou valores, para cada atividade em que o Cadete seja avaliado no P4A.

<b>ORIENTAÇÕES METODOLÓGICAS</b>
<b>1. Procedimentos didáticos</b> As instruções referentes a esta UD deverão ter caráter eminentemente prático. As sessões teóricas iniciais serão seguidas de demonstrações e prática individual. Técnicas de ensino como trabalho em grupo e individual, e as técnicas de demonstração, do exercício individual e prática controlada. Desenvolver o controle do medo através do exemplo e pela progressão da dificuldade a ser enfrentada pelo cadete, através do ganho de altura na plataforma. c. Realizar o controle da disciplina durante a atividade. d. O método de ensino utilizado, para permitir o desenvolvimento atitudinal, será o trabalho em grupo e servirá para a avaliação no Programa de Acompanhamento e Avaliação da Área Atitudinal (P4A), além da avaliação vertical.



Serão constituídos grupos de, aproximadamente, 06 cadetes, de modo a evidenciar as atitudes e/ou valores previstas no plano de sessão (total de três).

## **2. Avaliação da Aprendizagem**

### a. Avaliação Formativa (AF):

Serão realizadas ao menos duas semanas antes da respectiva prova formal.

### b. Avaliação Somativa (AS):

Avaliação de Acompanhamento (AA) - Não há.

Avaliação de Controle (AC)

Serão realizadas duas.

## **3. Indicações Básicas de Segurança na Instrução**

- A cargo da Seção de Educação Física

## **REFERÊNCIAS**

BRASIL. EB20-MC-10.350.- **Treinamento Físico Militar**, 4ª Ed. Brasília: EGGCF, 2015.

Portaria N° 099- DECEX, de 18 de maio de 2018